

LES MENUS VÉGÉTARIENS À LA CANTINE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Théorie et pratiques d'une autre manière de se nourrir

Un Plus Bio





La parole à Un Plus Bio

Agacés d'entendre parler partout des « menus végétariens » ? Eh bien, nous aussi ! Alors, pourquoi y consacrer un livret, me direz-vous ? Parce que, chez Un Plus Bio, nous avons eu envie de nous saisir de l'initiative du Département des Pyrénées-Atlantiques pour dépoussiérer ensemble ce que l'on met derrière ces fameux mots. Vous dites obligation, loi EGAlim et contraintes ? Nous vous répondons plaisir, découverte et convivialité. Vous pensez qu'un repas sans viande n'est pas un vrai repas ? Nous répliquons par cette formule, empruntée au cuisinier Gilles Daveau[1]: « Mangeons moins de viande pour manger mieux de viande » !

Face aux exigences de la loi EGAlim, les cantines de nos écoles, collèges et lycées doivent introduire un menu végétarien par semaine depuis novembre 2019. Des tout-petits aux ados rebelles, tous vont y passer ! Pour le meilleur plutôt que pour le pire... Car en mettant en œuvre cette nouvelle loi, les convives mangeront mieux : plus de céréales et de légumineuses, succulentes, rassasiantes, et excellentes pour la santé, mais pas seulement ! Ils auront aussi l'occasion de déguster une viande de meilleure qualité, issue d'élevages bio, locaux, respectueux des animaux et de l'environnement. Redécouvrir une nourriture savoureuse, oubliée au fil des années, et retrouver le plaisir de manger des produits carnés à bon escient : voilà ce que suggère cette aventure des « menus végétariens ».

Alors, prêts à en prendre de la graine[2] ? Nous vous emmenons dans l'univers bienveillant du bio, du local, du sain et du juste à table ! Car instaurer un menu végétarien, à la cantine comme à la maison, c'est avant tout faire évoluer nos comportements alimentaires en rééquilibrant notre assiette. Pour la découverte, pour le partage et aussi pour le plaisir des yeux et des papilles des petits et grands !

---

[1] Daveau, G (2017). Manger moins (et mieux) de viande, Coéd. Kaizen/Actes Sud, coll. Je passe à l'acte, 64 p

[2] En référence au projet « Les cantines prennent de la graine » mené par Un Plus Bio

Préambule

Quand on parle de plats ou de menus végétariens, les informations, injonctions et points de vue des uns et des autres se suivent… et ne se ressemblent pas. Face à cette « cacophonie alimentaire »[2] d'idées parfois contradictoires, pas toujours simple de démêler le vrai du faux ! Le Département des Pyrénées-Atlantiques et l'association Un Plus Bio se prêtent à l'exercice de vous livrer un décodage pour vous y retrouver.

Dans la première partie de ce livret, cap sur la cantine. Nous faisons le point sur six idées reçues fréquemment rencontrées, pour les battre en brèche. Santé, environnement, économie, développement des territoires, décryptage de ces menus atypiques qui ont toute leur place sur les tables de nos restaurants, cuisines et salles à manger.

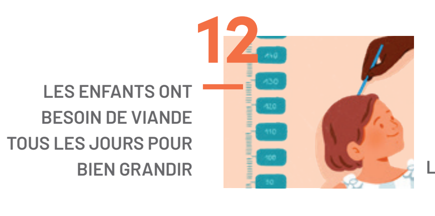
De la cantine à la maison, il n'y a qu'un pas, pas toujours facile à franchir ou à mettre en musique. Quelques pistes pour y parvenir en toute sérénité, dans la convivialité et la bonne humeur, sont à retrouver dans la deuxième partie du livret. Découvrez quelques-unes de nos idées pour passer du dire au faire au moment des courses, de cuisiner et de mettre sur votre table des aliments non-carnés. Partager en famille les menus végétariens n'a jamais été aussi simple !

[2] *réf Fischler, C. (2001). L'homnivore, Éd. Odile Jacob, 448 p.

Quelques idées reçues













Je passe à l'action

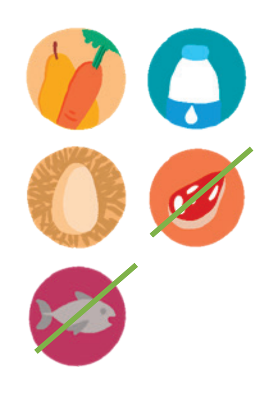
Mode d'emploi pour un menu végétarien sain, gourmand et durable



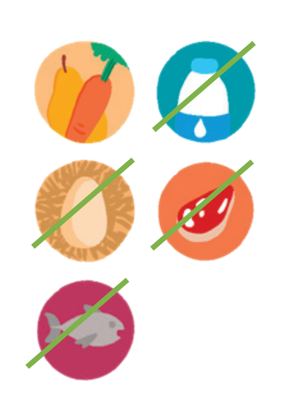




Quelques définitions



MENU VÉGÉTARIEN
Menu qui ne contient pas de viande ni de poisson, mais qui peut contenir des œufs ou des produits laitiers.



MENU VÉGÉTALIEN
Menu qui ne contient aucun produit d'origine animale (ni œuf, ni produit laitier, ni miel).



VÉGANISME
Mode de vie impliquant une alimentation végétalienne et qui, de plus, exclut l'utilisation de tout autre produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille...).

Ce que dit la loi



A partir du 1er novembre 2019, la loi dite « EGAlim », pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous, impose à tous les services de restauration collective scolaire (écoles, collèges, lycées) un menu végétarien une fois par semaine.

C'est une obligation, même si la loi propose l'expérimentation pour une durée de deux ans.

Quelques repères

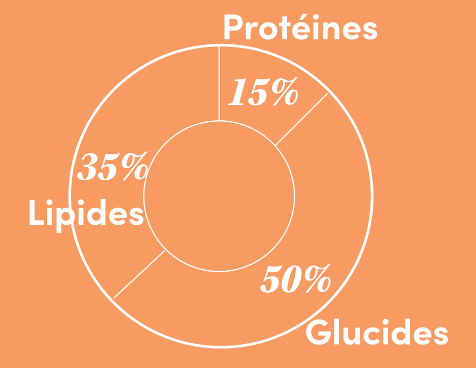
Référence nutritionnelle[3]

0,83 g de protéines par kilo et par jour **=** **58 g** de protéines pour un adulte de 70 kg

Maternelles : 8 g de protéines pour le déjeuner

Elémentaires : 11 g

Collégiens et lycéens : 17 à 20 g



Apport énergétique total

Quelques équivalences [4]

20g de protéines	100g de viande ou poisson	200g de céréales + 100g de légumes secs (poids cuit)
	2 oeufs	
	1/2 litre de lait	
	250g de fromage blanc	200g de pain complet
	60g de fromage à pâte dure	

Ces références et équivalences peuvent varier avec la qualité du produit (bio, filière d'élevage sous signe officiel de qualité, niveau de transformation...).

[3] Référence de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)

[4] Table CIQUAL, ANSES

Idée reçue #1

« Les menus végétariens ne sont pas équilibrés »



La présence de viande ou de poisson ne dicte pas à elle seule le principe de l'équilibre alimentaire.

#1

L'équilibre alimentaire en restauration collective ne se calcule pas à l'échelle du repas mais sur les 20 repas du plan alimentaire, soit sur 4 à 5 semaines. Les recommandations du GRCN (Groupe Restauration Collective et Nutrition, anciennement GEMRCN) ont été mises à jour et fixent une fréquence de quatre plats protidiques à base de protéines végétales sur 20 repas.

Il ne s'agit pas d'opposer les protéines animales et les protéines végétales, mais d'encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent l'équilibre global (vitamines, minéraux, etc.), le plaisir de manger et une meilleure utilisation des ressources naturelles.

Les protéines contenues dans l'alimentation apportent à l'organisme huit acides aminés essentiels. Les protéines végétales présentent une teneur limitante en certains acides aminés essentiels : la lysine pour les céréales, et les acides aminés soufrés pour les légumineuses. Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est ainsi nécessaire d'associer différents aliments végétaux : des légumineuses (pois cassés, pois chiches, haricots cocos, rouges, noirs et blancs, flageolets, fèves, lentilles vertes, corail et Béluga) avec des céréales (riz, blé, maïs, orge, avoine, épeautre, millet) ou pseudo-céréales (sarrasin, quinoa), au cours du même repas. La proportion d'un tiers de légumineuses et de deux tiers de céréales est communément appliquée.

L'alimentation des enfants doit avant tout être diversifiée et variée. C'est ainsi que l'équilibre nutritionnel est assuré.

Idée reçue #2

« Sans viande, l'enfant va souffrir de carences »

FAUX

En respectant un certain nombre de principes, les apports en vitamines et minéraux sont garantis.

#2

La vitamine B12 est indispensable au bon fonctionnement du métabolisme, du cerveau et du système nerveux. Elle permet également d'éviter l'anémie. On la trouve uniquement dans les aliments d'origine animale.

En cas de baisse de consommation de viande et de poisson, il n'y a pas de risque de carence en vitamine B12 si l'enfant continue de consommer des œufs et des produits laitiers régulièrement.

La réserve de vitamine B12 dans le corps est importante (stock pour plusieurs mois). Dès que nous mangeons des produits animaux, ce stock se renouvelle.

Par ailleurs, le fer contenu dans la viande est mieux absorbé que celui des végétaux. Cette limite est compensée par la consommation d'aliments riches en vitamine C, qui favorise l'absorption du fer. Les aliments riches en vitamine C sont le persil, les légumes (poivrons, choux...) et les fruits (kiwis, fruits rouges, oranges, pommes...). De plus, pour mieux assimiler le fer des protéines végétales, il est recommandé d'arroser le plat d'un peu de jus de citron frais car la vitamine C qu'il contient va aider à l'assimiler.



Idée reçue #3

« Les enfants ont besoin de viande tous les jours pour bien grandir »

FAUX

150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10

Pendant la croissance, les besoins nutritionnels sont importants. La viande n'est pas indispensable tous les jours pour autant.

#3

D'après l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation (ANSES), les enfants entre 3 et 11 ans mangent deux fois plus de protéines que nécessaire. L'apport d'un menu végétarien dans la semaine peut donc aider à réduire ce surplus et donc être considéré comme une action de prévention pour la santé.

La consommation systématique de protéines animales est une pratique culturelle très récente (fin du XXème siècle). Depuis la naissance de l'agriculture, le régime alimentaire de nos ancêtres était exclusivement végétal, constitué de céréales et de légumineuses.

Contrairement à certaines idées reçues, les populations les plus défavorisées consomment plus de viande que les classes les plus aisées, en particulier en ce qui concerne le bœuf et le porc. Les produits carnés consommés dans les milieux défavorisés sont souvent industriels et transformés (présence d'additifs, produits riches en graisses...). Ainsi, les inégalités sociales en matière d'alimentation se retrouvent davantage dans la proportion de légumes dans le panier alimentaire que dans la part de viande consommée.

Enfin, la loi EGAlim n'impose pas de supprimer la viande de notre alimentation, il s'agit d'un menu par semaine. Le menu végétarien strict est déconseillé pour les enfants de moins de 10 ans. C'est bien la diversification des apports alimentaires qui compte.



Les cantines avec des menus végétariens ont tendance à se tourner vers de la viande de meilleure qualité, un signe positif pour les filières d'élevage.

#4

Pour les collectivités engagées en matière de qualité alimentaire,[5] 50 % des cantines avec des menus végétariens servent au moins une des viandes (souvent bœuf ou volaille) systématiquement en bio contre 14 % dans les cantines sans menu végétarien. Elles ont adopté le principe de manger « moins de viande » pour « mieux de viande ».
Le recours à de la viande bon marché est malheureusement une pratique courante en restauration collective. Pour la même quantité de protéines, le coût des protéines végétales est bien inférieur au coût des protéines animales. 20 g de protéines coûtent moins de 50 centimes pour l'association céréales – légumineuses bio contre 1.60 € pour la viande conventionnelle [6]. L'économie réalisée peut être investie dans des protéines animales de qualité pour le reste de la semaine.

[5] Observatoire de la Restauration collective bio et durable d'Un Plus Bio, données 2019

[6] Source : **Manger bio c'est pas du luxe** de Lylian Le Goff

Idée reçue #5

« Les enfants ne vont pas aimer les menus végétariens »

FAUX



La mise en place d'un accompagnement éducatif facilite la découverte de nouveaux goûts. Très vite, les habitudes alimentaires peuvent changer.

#5

La proposition de menus végétariens nécessite d'accompagner les changements en cuisine par des actions de sensibilisation : animations en classe avec découverte de produits ou visites de fermes par exemple. Environnement, santé, ou simplement découverte des produits agricoles, on retrouve de nombreux liens avec les programmes scolaires.

Il faut créer un lien affectif avec les produits consommés. Il est judicieux de cibler les enfants pour les sensibiliser dès le plus jeune âge. Une présentation régulière du « nouveau » produit ou plat est nécessaire puisqu'il faut en moyenne sept expositions pour que l'enfant s'habitue au goût.

Sans bousculer les habitudes alimentaires, il est possible de diminuer progressivement la viande en rajoutant des légumineuses dans les plats carnés.

La qualité gustative des recettes est un atout essentiel dans cette démarche. On peut varier les goûts, les textures, les épices, l'assaisonnement, etc. Y compris en végétarien, les possibilités sont nombreuses...

Par ailleurs, le contact du cuisinier avec les convives demeure essentiel pour la réussite de l'éducation à l'alimentation.

De plus, il est indispensable de sensibiliser les adultes qui accompagnent les enfants sur les objectifs de la diversification. Elle devra être progressive pour permettre aux convives de se familiariser avec ce type de plat et ainsi limiter le gaspillage alimentaire.



Les cultures de céréales et de légumineuses pour l'alimentation humaine dans le département reviennent et apportent de nombreux bénéfices environnementaux.

#6

Peu de surfaces sont aujourd'hui dédiées à la culture de légumineuses. Pourtant, aujourd'hui, les agriculteurs des Pyrénées-Atlantiques sont contraints d'exporter jusqu'à 90 % de leur production[7], faute de débouchés en vente directe de proximité. La demande de la restauration collective peut donc augmenter.

Progressivement, on retrouve des lentilles, des pois, des haricots, du soja. Incontournable de la gastronomie locale, le haricot-maïs est présent depuis 500 ans en Béarn.

Par ailleurs, la culture des légumineuses apporte de nombreux bénéfices d'un point de vue environnemental. Elles n'ont pas besoin d'engrais, car elles sont capables d'utiliser l'azote contenu dans l'air pour leur croissance. Par conséquent, elles se cultivent facilement selon le mode d'agriculture biologique et n'altèrent pas la qualité de l'eau.

Ces céréales et légumineuses permettent également d'augmenter la rotation des cultures. Cette rotation limite l'appauvrissement des sols et casse le cycle des mauvaises herbes, des insectes et des maladies et permet donc de réduire l'utilisation de produits phytosanitaires.

[7] Etude 2019 Collectif Fermier 64

Je passe à l'action

Mode d'emploi pour un menu végétarien sain, gourmand et durable



Je fais du bien à ma santé et à la planète

1

Manger plus de légumineuses a de nombreux avantages. En effet, les légumes secs regorgent de bienfaits nutritionnels : ils sont sources de protéines et riches en fibre. Ils possèdent également un index glycémique bas (car riches en glucides complexes) et une haute teneur en fer. Finies les fringales en fin d'après-midi !

Leurs atouts sont aussi agronomiques et environnementaux : la France produit de plus en plus de légumes secs, certains sous signe de qualité (haricot-maïs du Béarn par exemple), alors je ne me prive pas et je valorise les filières locales !
Si j'augmente la part de fruits et légumes consommés, il est préférable de les acheter bio, locaux et de saison, ils n'en seront que meilleurs ! Pour ce faire, je me renseigne sur les producteurs locaux près de chez moi, parfois très accessibles, surtout lorsqu'ils se regroupent au sein de magasins de producteurs.

En mangeant moins de viande, mais de la viande issue de filières locales et durables, je participe à un changement plus global en faveur du climat (réduction des émissions de CO_2). Choisir de l'acheter chez un professionnel près de chez moi qui valorise les labels ou chez un éleveur de mon territoire qui pratique la vente directe prend alors tout son sens.

Prescrit par mon médecin

À la maison, comme à la cantine, il est possible de manger mieux sans se ruiner ni la santé ni le porte-monnaie. Car manger plus de légumineuses et de céréales permet de réduire notre consommation de viande, parfois excessive vis-à-vis de nos besoins nutritionnels, en plus de réaliser des économies. Pour un plus grand apport en fibres sans risque de résidus de pesticides nocifs pour ma santé et pour l'environnement, je privilégie les céréales complètes et semi-complètes bio.



Dans mon panier !

À court d'idées d'aliments non-carnés et nutritifs, riches en lipides et en protéines ? Si le fromage blanc est intéressant d'un point de vue nutritionnel, les produits laitiers ne sont pas les seuls aliments protidiques alternatifs à la viande.

Je mise sur les graines, oléagineux, fruits secs et baies séchées, comme les amandes, riches en protéines et en magnésium. Les graines de courge, de chia ou de lin peuvent venir agrémenter mes soupes et salades. Les produits de la ruche (pollen et gelée royale notamment) regorgent également de bienfaits.

Certains fruits et légumes venus d'ailleurs sont particulièrement conseillés pour les végétariens sportifs, comme la banane ou l'avocat, à consommer avec modération et à acheter bio et acheminés par bateau de préférence.

Je découvre de nouvelles façons de cuisiner

2

Acheter et cuisiner des produits méconnus suppose de changer nos habitudes derrière les fourneaux. Mais pas de panique, rien d'insurmontable ! Inutile d'acheter des produits « prêts à consommer » pour faire un repas végétarien sain et équilibré : avec des recettes simples, vous ferez l'unanimité.

Il n'est pas toujours facile de savoir comment combiner les ingrédients dans une recette végétarienne, mais c'est surtout parce qu'on ne connaît pas toute la richesse de nos cuisines. Il suffit d'associer céréales (blé, riz, quinoa, boulgour, millet, sorgho, etc.) et légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves, etc.), et d'adapter l'accompagnement en légumes en fonction des saisons.

L'occasion de s'évader en découvrant les cuisines du monde !

Certaines cultures culinaires, comme la gastronomie indienne, sont riches de plats à base de protéines végétales dont vous pouvez vous inspirer.

Les étals du marché regorgent d'épices (cumin, curcuma, paprika, gingembre, etc.) et d'aromates en tous genres qui peuvent venir rehausser vos plats. De nombreuses aides culinaires végétales existent pour varier les apports en lipides : des produits allant des huiles (huiles d'olive, de colza et de noix) aux alternatives à la crème fraîche (crème de soja ou lait de coco). Les purées d'oléagineux peuvent également venir garnir vos étagères, notamment l'incontournable « tahini », purée de sésame qui permet de réaliser de délicieux houmous, préparation culinaire libanaise à base de pois chiches.





Dahl de lentilles corail au lait de coco

Vous pourrez trouver en ligne de nombreuses idées de recettes végétariennes, ou qui contiennent moins de viande… et vous inspirer des menus de la cantine[8] ! Voici un exemple de recette de dahl de lentilles corail au lait de coco.

RECETTE POUR 3-4 PERSONNES

300 g de lentilles corail
400 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe de curry
1 gros oignon
2 gousses d'ail
de l'huile d'olive

FACULTATIF: 1 bouillon de légumes

LE PETIT PLUS: quelques brins de coriandre

1. Faites revenir l'oignon dans une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide

2. Ajoutez l'ail préalablement haché, les épices et le lait de coco

3. Versez les lentilles corail crues directement dans le lait de coco et laissez mijoter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (plus ou moins crémeux)

4. Servez chaud, accompagné de riz ou de pain naan, en ajoutant quelques feuilles de coriandre ciselées

[8] Un Plus Bio (2018). **Je veux manger comme à la cantine bio** !, éd. Terre Vivante, coll. Facile & Bio, 120 p., 12 €



L'astuce du chef

Il existe différentes manières de cuire les légumineuses, mais la plupart des légumes secs nécessitent un temps de trempage. Si cela peut être contraignant, il suffit d'anticiper ! Faites-les tremper la veille au soir, et le tour est joué !
D'ailleurs, certaines légumineuses n'ont pas besoin d'être trempées avant cuisson : c'est le cas des lentilles corail. Et si un jour vous manquez de temps, différentes variétés de légumineuses sont commercialisées en conserve, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots. Pensez à ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson pour une meilleure digestibilité !



Toute la famille se régale !

3

Dans les débuts de la mise en place du menu végétarien, les cantines ont souvent du mal à le faire accepter aux convives, au prix d'un grand gaspillage. Mais les sensibiliser et accompagner le changement à la maison porte ses fruits. Les enfants et adolescents, surtout au collège et au lycée, ont besoin de sens, et ils ne veulent pas se voir imposer une contrainte sans en comprendre les tenants et les aboutissants... surtout, impensable pour eux de renoncer à leur plaisir !

Leur madeleine de Proust est à dominante carnée ? Manque de chance... ou opportunité ! Misez sur votre créativité pour réinventer les recettes préférées de toute la famille et vos propres péchés mignons ! Laissez libre cours à votre imagination. Les recettes sont une bonne base pour s'initier à la cuisine végétarienne, mais dites-vous bien que si vous n'utilisez que de bons produits, le risque que votre plat soit raté est limité. Diversifiez et mélangez les goûts et les couleurs, pensez plaisir du goût et plaisir des yeux, et créez du partage et de la convivialité au sein de votre famille au travers de la cuisine sans se prendre la tête.

OUTILS ET RESSOURCES

Couderc, B. and al. (2014). **Savez-vous goûter... les légumes secs ?**, Presses de l'École des Hautes Écoles en Santé Publique, 22 €

Daveau, G. (2014). **Le manuel de cuisine alternative**, éd. Actes Sud Domaine du possible, 128 p., 22 €

DRAAF Occitanie (2017). **« Le livret de recettes des légumineuses »**, projet Légumicant, 38 p.

Lairon, D. (2020). **Manger sain et durable, de notre assiette à la planète**, éd. Quae, 152 p., 18 €

Greenpeace (2019). « **Cantine verte : J'agis ! Kit de mobilisation pour plus de végé et de bio à la cantine »**

Un Plus Bio (2020). **« Cantines bio : le guide pratique des parents #2 »**

Un Plus Bio (2018). **Je veux manger comme à la cantine bio !**, éd. Terre Vivante, coll. Facile & Bio, 120 p., 12 €

Un Plus Bio (2018). **Les tutos d'Un Plus Bio, « Défis boulettes »**, YouTube, les burgers de verdure bio aux épices, les falafels bio, les polpettes bio à l'italienne.



Dans les Pyrénées-Atlantiques

Les filières d'élevage sous signe officiel de qualité sont nombreuses : Agriculture Biologique, Label Rouge/IGP Agneau de Lait des Pyrénées, IGP Canard à foie gras du Sud-Ouest, IGP Jambon de Bayonne/Porc du Sud-Ouest, AOP Porc Kintoa, Label Rouge/IGP Volailles de Gascogne, des Landes, du Gers...

Les filières végétales pour la vente directe se développent, mais encore 90 % de la production est exportée.

L'agriculture biologique gagne du terrain. Même si elle ne représente que 3,3 % de la surface agricole, les surfaces en conversion ont progressé de 15 % en 2019.

Merci à l'équipe d'Un Plus Bio, ainsi qu'à Denis Lairon, Nathalie Allamanno et Isabelle Bretegnier pour leur participation à la rédaction de ce livret.

Edition 2020. Création Olliebrius. Impression : Imprimerie départementale.





